

たことトマトのちらしずし定食

主食...たことトマトのちらしずし

山下 淳子 さんの作品(明石市) ...審査員特別賞「漁師めし」新浜」賞

主菜...巻き穴子のゆかり揚げ

コープこうべ家庭料理研究会の作品

副菜...きゅうりの浅漬け

汁物...栄養満点!のどごし最高 ジャが芋と高野豆腐のすりながし汁

松崎 稔里 さんの作品(加古川市)



【東播磨の地場産品】
 主食...米、たこ、トマト、枝豆 主菜...穴子
 副菜...きゅうり 汁物...じゃがいも、オクラ

【栄養表示(1人分)】 エネルギー689 Kcal
 たんぱく質 28.7g 脂質 18.6g 食塩3.6g

【食事バランスガイド】

野菜の量232g

【材料：2人分】

たことトマトのちらしずし

- 米...150g(1合)
- たこの足(ゆがいたもの)...80g
- トマト...160g(中1個)
- 枝豆...20g
- 【合わせ酢】
 - 酢...15m(1大さじ1)
 - 砂糖...9g(大さじ1)
 - 塩...3g(小さじ2/3弱)
- 青しそ...3g(3枚)
- みょうが...8g(1本)
- 紅しょうが...適宜

巻き穴子のゆかり揚げ

- 穴子(生)...80g(2尾)
- さやいんげん...84g(12本)

【衣】

- 天ぷら粉...70g
- 水...70g
- 赤しそふりかけ...小さじ1
- 揚げ油...適量

きゅうりの浅漬け

- きゅうり...40g(1/3本)
- 塩...少々

じゃが芋と高野豆腐のすりながし汁

- じゃがいも...100g(1個)
- オクラ...48g(6本)
- 高野豆腐...10g(1/2個)
- だし汁...300ml
- しょうゆ...小さじ1
- 塩...少々

【作り方】

たことトマトのちらしずし

米はといで、普通の水加減にして炊く。

トマトは種を除き、1.5cm角に切る。ざるに入れ、水気を切る。

たこは5mm厚さの小口切りにして、トマトとともに、合わせ酢に入れてあえる。

炊きあがったごはんに、 を加えて、しゃもじで切るように手早く混ぜ、うちわであおいで冷ます。

青しそは細切り、みょうがは小口切り、枝豆はゆがいてさやから出す。

にみょうが、枝豆、青しそをのせ、紅しょうがを添える。

巻き穴子のゆかり揚げ

穴子は長さを半分に切る。三度豆はゆでる。

さやいんげんを芯にして、穴子を巻き、楊枝等でとめる。

【衣】を混ぜ合わせ、 をくぐらせ、中温の油でカラッと揚げる。

きゅうりの浅漬け

きゅうりを乱切りして、ビニール袋に入れる。
 塩少々を入れて、15分ほど放置し、余分な水分を取り除く。

じゃが芋と高野豆腐のすりながし汁

高野豆腐は乾燥のまま、すりおろしておく。じゃがいもは皮をむいて、すりおろす。

オクラは3本分をスライス、残り3本分も飾り用に置いておく。

鍋にだし汁と を加えて、火にかける。

沸騰したら、オクラを加え、しょうゆ、塩で味を整える。

飾り用のオクラを電子レンジで1分加熱し、スライスする。

を器に盛り付け、 のオクラを飾る。

トマトから水分が出るので、合わせ酢につけておくことがポイントです。

しょうが、みょうが、しそなどを一緒に漬けてもおいしい。